

LEXIQUE

CARENCE NUTRITIONNELLE

Manque de nutriment(s) nécessaire(s) au bon fonctionnement du corps.

FIBRES SOLUBLES

Glucides complexes qui ont la propriété de retenir l'eau des selles. Exemple: gruau, son d'avoine, patate douce, quinoa, pain au son d'avoine, etc.

OBSTRUCTION

Blocage partiel ou total de l'intestin, empêchant l'évacuation normale des selles et des gaz.



CE GUIDE ÉMET DES RECOMMANDATIONS CONFORMES AUX INFORMATIONS SCIENTIFIQUES DISPONIBLES AU MOMENT DE SA PARUTION. TOUTEFOIS, CES RECOMMANDATIONS N'ONT AUCUNEMENT POUR EFFET DE REMPLACER LES RECOMMANDATIONS DE VOTRE MÉDECIN.

Références:

Michonska, I. , Polak-Szczybyło, E. , Sokal, A. , Jarmakiewicz-Czaja, S. , Ewa St epie, E & Katarzyna D. (2023). *Nutritional Issues Faced by Patients with Intestinal Stoma: A Narrative Review. J Clin Med. 8;12(2):510.*
doi: 10.3390/jcm12020510.

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie-Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke. (2023). *Optimisation des selles- Iléostomie.* Québec

VENEZ NOUS VOIR



CENTRE DE STOMIE PREMIER

MONTREAL

6607, CÔTE-DES- NEIGES
514-940-9666

QUÉBEC

2750, CHEMIN STE-FOY, BUREAU 108
418-431-3900



BESOIN D'AIDE DE NOTRE NUTRITIONNISTE?

INFORMEZ-VOUS DE CE SERVICE AUPRÈS DE NOTRE PERSONNEL EN BOUTIQUE.



ALIMENTATION ET ILÉOSTOMIE



ÉLABORÉ PAR
VÉRONIQUE PLANTE,
NUTRITIONNISTE
FÉVRIER 2025

L'ALIMENTATION ET L'ILÉOSTOMIE

Il est normal que vos selles soient plus liquides qu'avant la stomie. Elles devraient être similaires à la consistance du gruau clair ou de la compote de pomme. La quantité ne devrait pas dépasser 1 litre de selles par 24 heures (plus de 8 vidanges du tiers du sac). Dans une telle situation, votre risque d'être sévèrement déshydraté est bien réelle.

Afin de maximiser la consistance des selles:

- Évitez de boire en mangeant.
- Assurez-vous d'avoir au moins un aliment riche en fibres solubles* par repas ou d'autres aliments qui épaississent les selles comme la banane, la compote de pomme, le riz blanc et le beurre d'arachides.
- Évitez les irritants tels que le café, les mets épicés, le chocolat et l'alcool.

LES CARENCES NUTRITIONNELLES*

Étant donné que l'intestin est le site d'absorption de la plupart des nutriments, le risque de carences est augmenté. Plus une partie importante de l'intestin a été retirée, plus le risque est augmenté.

Afin de limiter toute forme de carence, misez sur les conseils suivants:

- Mangez selon les principes du plus récent Guide Alimentaire Canadien.
- Misez sur des aliments de qualité en évitant les produits transformés.

Discutez avec votre médecin si un suivi et des prises de sang sont nécessaires.

DES PARTICULARITÉS ALIMENTAIRES AVEC UNE ILÉOSTOMIE

LES OBSTRUCTIONS*

Pour diminuer les risques, il est recommandé de:

- Les introduire en petite quantité, un à la fois
- Bien mastiquer
- Manger lentement
- Bien vous hydrater

Soyez attentifs aux aliments qui vous causent des inconforts et qui nuisent au passage des selles. Si cela survient, surveillez votre état général en espaçant la consommation de l'aliment problématique ou en l'évitant si la problématique se reproduit. Si des symptômes plus graves apparaissent comme une perte d'appétit et des vomissements, il serait important de consulter un médecin rapidement.

Bien que chaque situation est unique, certains avis d'experts rapportent que les aliments suivants pourraient obstruer la stomie:

- Les noix et les graines
- Les crudités
- Les fruits séchés
- La salade
- Le maïs
- Le céleri
- Les asperges
- La noix de coco
- Les champignons



L'HYDRATATION: UNE DE VOS MEILLEURES ALLIÉES

Il est recommandé de:

- Boire au moins 2 litres par jour: eau froide, eau chaude, eau citronnée, tisane.
- Il peut être bénéfique de consommer des solutions de réhydratation comme Gastrolyte.
- Favoriser les aliments riches en électrolytes dont le potassium (fruits et légumes frais, légumineuses, etc.).

Les signes à surveiller:

Déshydratation légère:

- Bouche, lèvres et langue un peu plus sèches que d'habitude
- Sensation d'avoir plus soif que d'habitude
- Diminution de la fréquence des urines

Déshydratation modérée:

- Bouche sèche
- Urines peu fréquentes ou foncées
- Diminution des activités
- Somnolence, irritabilité

Déshydratation sévère:

*** Une telle situation nécessite une consultation urgente auprès d'un médecin.**

- Absence d'urine pendant plus de huit heures
- Peau froide, bleuâtre, qui ne reprend pas sa place rapidement lorsqu'on la pince doucement
- Irritabilité, somnolence
- Sensation de soif extrême
- Respiration plus rapide
- Absence de larmes
- Étourdissements, confusion et maux de tête
- Vertige ou évanouissement surtout en position debout chez les adultes

* Voir lexique